



SAMOPOŠKODBENO VEDENJE PRI MLADOSTNIKIH

Nujna takojšnja pomoč

Samopoškodbeno vedenje je najbolj pogosto pri mladostnikih, in narašča v starosti od 15 do 19 let.

Pomembno je čimprejšnje prepoznavanje in ukrepanje!

Kdo se samopoškoduje

- mladi, ki se niso naučili prepoznati svojih čustev in jih ne znajo izražati na ustrezen način
- mladostniki, ki imajo pomanjkljive veščine za soočanje z napetostjo in negativnimi čustvi
- mladostniki s pomanjkljivo socialno mrežo
- mladostniki, pri katerih je bilo v otroštvu prepovedano izražanje jeze

Kaj je samopoškodbeno vedenje?

Je namerno poškodovanje lastnega telesa, kot je na primer rezanje, zbadanje, praskanje, povzročanje opeklin s cigaretami, puljenje las, samozastrupitve itd. Tisti, ki se samopoškodujejo, povedo, da ne želijo umreti, temveč je to način, s katerim se pomirijo, kadar se ne znajo pomiriti na bolj ustrezen način.

A s samopoškodovanjem mladostniki dosežejo le kratkotrajno pomiritev. Gre za simptom, ki je povezan z različnimi motnjami.

Samopoškodbe so lahko kjerkoli na telesu, najpogosteje pa so na rokah, trebuhu in stegnih. Običajno so to površinske rane, lahko pa tudi hujše poškodbe, ki povzročijo iznakaženje telesa.



Vzroki za samopoškodbeno vedenje so različni:

- Samopoškodba je način za izražanje čustev, ki jih mladostniki ne znajo izraziti z besedami.
- Fizična rana navzven pokaže njihovo čustveno bolečino.
- Fizična bolečina preusmeri pozornost iz njihove čustvene bolečine na telesno.
- Fizična bolečina nadomesti čustveno praznino.
- Samopoškodba daje mladostnikom občutek kontrole nad lastnim telesom, kadar je nimajo nad ničemer drugim.

Je samopoškodbeno vedenje poskus samomora?

Mladostniki ne poročajo o želji, da bi umrli, temveč je samopoškodba namenjena temu, da se sprost notranja bolečina, napetost.

Kako pride do samopoškodbenega vedenja?

Sprožilni dogodek, ki je lahko povsem nepomemben, v mladostniku sproži čustva, kot so npr. jeza, strah, sram. Ta čustva ga preplavijo in v njem povzročijo hudo napetost, ki je ne zmore več obvladati. Bolečina, ki se pojavi ob samopoškodbi, preglasi to napetost. Ob tem mladostnik občuti olajšanje, ki pa je zelo kratkotrajno. Kmalu mu sledi občutek sramu, krivde, samoobtoževanje. Lahko pa občuti hudo notranjo praznino, ki je bila tako neznosna, da je moral to praznino z nečim zapolniti.

Ali lahko samopoškodbeno vedenje postane vzorec reševanja problemov in se zato nenehno ponavlja?

- Samopoškodbeno vedenje lahko postane vzorec reševanja težav.
- Sčasoma je za pomiritev potrebna vse hujša samopoškodba.

Je samopoškodbeno vedenje »nalezljivo«?

Vemo, da je za mladostnike mnenje skupine oziroma podobnost skupini zelo pomembno, zato je nevarnost posnemanja velika, vendar večina to počne na skrivaj.

KAKO POMAGATI?

- Znake poškodb moramo čimprej prepoznati!
- Potrebna je pomoč strokovnega tima!
- Mladostnik mora spoznati, da je to, kar se z njim dogaja, problem.
- Podpora v družini, šoli in pri prijateljih je pomembna.

Pravočasno prepoznavanje in ustrezen terapevtski pristop zmanjšujeta potrebo po samopoškodovanju. Ob prepoznanih znakih samopoškodbenega vedenja, zato takoj ukrepajte in obiščite osebnega zdravnika!

Pripravila: Jožica Pirnat, dipl.m.s., ZVŠO Moste-Polje

Potrdila Komisija za Zdravstveno varstvo šolskih otrok in mladine

Zdravstveni dom Ljubljana, februar 2012